



## La importancia de apoyar a Nuestra Oficina de Servicios Generales

### Editorial

¡Cuando hallé la puerta donde me decían que mi vida cambiaría, no lo creía!!...pues, había intentado para hacer de todo frente a mi miserable vida, consumida por dolor, amargura, un resentimiento de muerte lenta diaria, una culpa que no me dejaba respirar, un miedo que me inmovilizaba y no me dejaba actuar.... creencias que me ataban según yo, a lo que me tocó vivir y no había escapatoria o al menos para mí no, perdiéndome en lo demás, en el alcohol y en algunas drogas, pocas, pero muy seguramente hubiera podido coger fuerzas en esta autodestrucción...porque lo que si tenía claro era que siempre estaba evadiendo y huyendo de mí y del doloroso vivir de mi existencia.....pero lo que más nefasto me parecía es que creí que estaba sola.....sola

en un mundo que creía no pertenecer y muchas veces desee la muerte aun teniendo hijos, no quería asumir más nada, no quería más de todo lo que vivía.....llegue a un sitio, donde la gente me preguntaba ¿cómo me sentía? Era insólito, increíble, asombroso que alguien que no me conociera en medio de tantos, me preguntara que ¿cómo me sentía? y no suficiente con eso, me dice que: yo era la persona más importante en esa reunión....!creí que se burlaba de mí! Pero luego me dispuse aún con dolor, estar ahí y escuchar que era lo que quería o lo que iría a encontrar.

Ya había experimentado de todo para salir del sufrimiento que me consumía, ¿Qué perdía con experimentar algo más para poder encontrar el alivio que se me hacía cada vez más imposible?

Relato tan sólo esta parte de mi sentir, porque al cabo de unas tantas 24hrs....y trabajando el programa al derecho y al revés, me doy cuenta que estos grupos son mi vida y me salvaron, que es importante tener la puerta abierta para aquel que aún sufre, e incluso para mi..... sin esto no sé qué hubiera sido de mi...pero como “el hubiera” no existe..... hoy sólo por la



# Editorial

gracia de DIOS agradezco por estar acá y se parte de la recuperación y con el trabajo hecho y aún en el proceso, poco a poco empecé a conocer que había tras de CoDA.....¿cómo es que los grupos se podían sostener? ¿De dónde venía la literatura? ¿Cómo era el proceso general? Y así pasé a pertenecer a la junta de la OSG( Organización de Servicios Generales) lo que significa: que la OSG es el respaldo a nivel nacional de los grupos de Codependientes Anónimos en Colombia.....y aunque la OSG NO se impone sobre los grupos, si respalda como oficina, mostrándoles que hay una estructura fundamental, y que su servicio es distribuir a los grupos la literatura traducida de inglés a español, y esto implica: folletos, literatura base, literatura variada, que nos ayuda al fortalecimiento, las herramientas de CoDA, las monedas más la literatura que está en proceso de traducción y estará próximamente al servicio de ustedes y cada uno de los grupos.

También gracias a los viajes y asistencia a las reuniones en Estados Unidos y saber que de Colombia hay un representante de CoDA mostrando así, que las puertas se abren cada día mas en diferentes rincones en los que no se creía poder abrir....

Y muchas cosas más, por lo anterior, se requiere que la OSG esté abierta y podamos gozar de este privilegio que es la recuperación y ¡aún más poderoso es, poder pasar el mensaje!

Quiero plasmar la importancia de que su OSG esté abierta y para ello se necesita que cada uno de todos los grupos que hay en Colombia, dé un aporte voluntario a nuestra querida oficina. Actualmente solamente dos grupos de Bogotá aportan y gracias a estos aportes, se paga el arriendo y lo que anteriormente ya se mencionó, la gestión que también se hace, es tener esta oficina abierta respaldando a grupos que no cuentan con un local y así puedan hacer sus reuniones allí mientras se ubican, es un lugar donde pueden llegar y tener la información que deseen frente a lo que es CoDA en general como Comunidad a nivel nacional e internacional.....hago este llamado para que así como yo pude encontrar una puerta abierta y hoy mi vida está dando giros al vivir en un sano juicio, en tranquilidad, libertad y sobre todo en amor, y que lo que creí DIFÍCIL ayer, hoy se hace POSIBLE, es gracias a CoDA...espero que para muchos más este giro se haga realidad.... teniendo en cuenta que el servicio que ejerzo es de doble vía, yo doy y recibo, y no hay nada más sanador que ese servicio desinteresado basado en la experiencia, fortaleza y esperanza, que es lo que me identifica con el otro y me hace quedar...pero más que eso, es la posibilidad certificada y materializada en mi caso, de que puedo concebir un Poder Superior que es el que me mantiene... por esto quiero que el aporte es el que hace posible que la oficina de la OSG se mantenga abierta y así poder seguir abriendo puertas y brindando el apoyo para que sean muchas vidas las que se sigan recuperando y buscando lo que Dios pretende que seamos: VALIOSOS Y LIBRES!!.

Hago entonces la invitación y se seguirá insistiendo, que los representantes de cada grupo y por conciencia de grupo elijan cuál sería el aporte a dar a la OSG y comunicarse con está, para que informen a sus grupos donde consignar.....es hacer consciencia que la recuperación no es sólo para mí, y que para yo estar bien, necesito de la unidad de CoDA.....Primera Tradición.

Marcela –  
Adicta en recuperación  
Miembro de la Junta de  
Dependientes Anónimos.

*“Me pasan cosas buenas.  
Acepto cada una de ellas  
porque las merezco.”*

## Contenido

12 pasos y 12 tradiciones	4
Test de CoDependencia	5
Grupos CoDA en Colombia	6
Noticias	7
Recuperación	8
Conexiones	9
Literatura	10
Experiencias	11
Positiva-Mente+	12
Apadrinamiento	13
Asuntos de Servicio	14

## Bienvenid@s

Bienvenidos visitantes, amigos, codependientes, y demás comunidades de 12 pasos y 12 tradiciones quienes quieran encontrar en nuestras páginas una vista sincera de cada uno.

Toda la información contenida en este boletín ha sido seleccionada cuidadosamente por el grupo de comunicación quien pretende llevar un mensaje claro a la fraternidad.

Recuerde enviarnos sus novedades grupales, sus artículos de recuperación, sus vivencias o cualquier texto que crea que deba ser llevado hasta el ultimo rincón de la tierra. al siguiente correo electrónico : [recursoscodacolombia@gmail.com](mailto:recursoscodacolombia@gmail.com)

Agradecemos profundamente quién sirvió con su tiempo, su talento y su recuperación para escribir los artículos y demás textos e ideas de este boletín.

Gracias!

## Oración de la Serenidad

**Dios concédeme la Serenidad  
para aceptar las cosas que no puedo cambiar.  
Valor para cambiar aquellas que si puedo  
y Sabiduría para reconocer la diferencia.**



# Recuperación

“El elevador está dañado  
tendrás que usar los Pasos”

Los Doce Pasos y las Doce Tradiciones son herramientas espirituales de vida, que siendo puestos en práctica y llevados a nuestros grupos permitirán un crecimiento y una recuperación que nos permita tener relaciones sanas y amorosas.

## Los 12 Pasos

1. Admitimos que éramos impotentes ante otros y que nuestra vida se había vuelto ingobernable.
2. Llegamos al convencimiento de que un Poder Superior podría restaurar nuestro sano juicio.
3. Decidimos poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios, como cada uno entendemos a Dios.
4. Sin miedo, hicimos un minucioso inventario moral de nosotros mismos.
5. Admitimos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de todos nuestros errores.
6. Estuvimos enteramente dispuestos a dejar que Dios nos liberase de todos nuestros defectos de carácter.
7. Humildemente le pedimos a Dios que nos libere de nuestros defectos.
8. Hicimos una lista de todas aquellas personas a quienes habíamos ofendido y estuvimos dispuestos a reparar el daño que les causamos.
9. Reparamos directamente a cuantos nos fue posible el daño causado, excepto cuando el hacerlo implicaba perjuicio para ellos o para otros.
10. Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando nos equivocábamos lo admitíamos inmediatamente.
11. Buscamos a través de la oración y de la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, tal como nosotros lo concebimos, pidiéndole solamente nos dejase conocer su voluntad para con nosotros y nos diese la fortaleza para cumplirla.
12. Habiendo obtenido un despertar espiritual como resultado de estos pasos, tratamos de llevar el mensaje a otros codependientes y de practicar estos principios en todos nuestros asuntos.

## Las 12 Tradiciones

1. Nuestro bienestar común debe tener la preferencia; la recuperación personal depende de la unidad de CoDA.
2. Para el propósito de nuestro grupo sólo existe una autoridad fundamental: un Poder Superior amoroso que se expresa en la conciencia de nuestro grupo. Nuestros líderes son solo servidores de confianza; no gobiernan.
3. El único requisito para ser miembro de CoDA es desear relaciones sanas y amorosas.
4. Cada grupo debe mantenerse autónomo, excepto en asuntos que afectan a otros grupos o a CoDA como un todo.
5. Cada grupo tiene un solo objetivo primordial: llevar el mensaje a otros codependientes que aún sufren.
6. Un grupo de CoDA nunca debe respaldar, financiar o prestar el nombre de CoDA a ninguna entidad allegada o empresa ajena, para evitar que los problemas de dinero, propiedad y prestigio nos desvíen de nuestro objetivo espiritual primordial.
7. Todo grupo de CoDA debe mantenerse completamente a sí mismo, negándose a recibir contribuciones de afuera.
8. Codependientes Anónimos siempre debe mantener su carácter no profesional, pero nuestros centros de servicio pueden emplear trabajadores especiales.
9. CoDA, como tal, nunca debe ser organizada, pero podemos crear juntas o comités de servicio que sean directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.
10. CoDA no tiene opinión acerca de asuntos ajenos; por consiguiente, su nombre nunca debe mezclarse en controversias públicas.
11. Nuestra política de relaciones públicas se basa en atracción más que en promoción; nosotros necesitamos mantener siempre el anonimato personal ante la prensa, radio y cine.
12. El anonimato es la base espiritual de todas nuestras tradiciones, recordándonos siempre anteponer los principios a las personalidades.

## Test autodiagnóstico Codependencia

- ¿Buscas constantemente la aprobación y confirmación?
- ¿Dejas de reconocer tus propios logros?
- ¿Te enorgulleces de crear calma en una situación caótica?
- ¿Te inspira temor la crítica?
- ¿Tratas de complacer a otros y nunca a ti mismo(a)?
- ¿Te desvives por todo?
- ¿Tienes dificultad en completar un proyecto? (Llevarlo a cabo de principio a fin)
- ¿Has experimentado dificultades con tu propio comportamiento compulsivo?
- ¿Te cuesta trabajo divertirtiarte?
- ¿Precisas la perfección?
- ¿Creciste en medio de demasiados “deberías?”
- ¿Te inquietas aun cuando tu vida transcurre serenamente, anticipando problemas continuamente?
- ¿Tienes a ignorar problemas y pretender que no existen?
- ¿Te sientes más enérgico(a) en medio de una crisis?
- ¿Creciste en una familia problemática, reprimida, químicamente dependiente o disfuncional?
- ¿Te crees responsable por los demás, te sientes atrapado(a) en las relaciones?
- ¿Te es fácil ocuparte de los demás, pero se te dificulta ocuparte de ti mismo?
- ¿Sientes que si no eres productivo no vales?
- ¿Te aíslas de las demás personas?
- ¿Te sientes incomodo(a) cuando te alaban o te hacen algún cumplido?
- ¿Respondes con ansiedad ante autoridades y personas enfadadas?
- ¿Dices muy seguido que no tolerarás más ciertas conductas de otros?
- ¿Crees que las personas y la sociedad en general, se aprovechan de ti?
- ¿Te sientes a menudo “loco” y te preguntas qué es ser normal?
- ¿Experimentas dificultades con las relaciones de intimidad?
- ¿Mientes o exageras, cuando sería igual de fácil decir la verdad?
- ¿Confundes la piedad con el amor?
- ¿Tienes miedo de tu propia ira?
- ¿Atraes y buscas gente que tiende a ser compulsiva y/o abusiva?
- ¿Tratas de guardar tus sentimientos para ti mismo y “pones buena cara”?
- ¿Te atas a relaciones por temor a estar solo?
- ¿Cuándo lloras, te excusas?
- ¿Sueles desconfiar de tus propios sentimientos y de los sentimientos expresados por los demás?
- ¿Llegas siempre tarde a las citas, reuniones, etc.?
- ¿Te resulta difícil expresar tus emociones?
- ¿Tienes a gastar el dinero compulsivamente y comer más de lo debido, tomar tranquilizantes, trabajar, fumar o beber demasiado?
- ¿Te accidentas frecuentemente?
- ¿Tienes a minimizar los problemas, a justificarlos o racionalizarlos y frecuentemente dices: “Sí, pero...”?
- ¿Te encuentras frecuentemente culpando a otros?
- ¿Te sientes cansado y sin energía?
- ¿No quieres y no te gusta correr riesgos?

¿Crees que puedes salir adelante sin la ayuda de un Ser Superior?  
La experiencia de Codependientes Anónimos nos ha demostrado que si respondes a 12 o más preguntas de manera afirmativa, tienes tendencias codependientes definidas. Hazte tú mismo estas preguntas y recuerda que no es una vergüenza admitir que se tiene una enfermedad. Cuando se tiene un problema lo importante es hacer algo para solucionarlo.



# Directorio

## Los grupos CoDA en Colombia

### ARMENIA

**Grupo Coda Libres y Felices**  
Manzana J casa 3, barrio Belencito. Horario de Reuniones: Miércoles de 7:00 p.m. a 8:00 p.m. Mayor información comunicarse con los celulares: 310 6 13 35 28 y 310 4 47 14 16

### BOGOTÁ

**GRUPO CODA PLENITUD**  
Avenida calle 44 No. 14-27, Bogotá, D.C. Sábados de 5:00 p.m. a 7:00 p.m. festivos previamente programados talleres de 10:00 a.m. a 12:30 p.m.  
www.facebook.com/coda.plenitud  
E-mail: codaplenitudcolombia@gmail.com  
Teléfonos: 323 2479025 / 311 8969871 / 313 8627060

**GRUPO CODA ARMONIA**  
Calle 104 No. 17-22, Salón A209, segundo piso, Colegio El Buen Consejo (Entrada Principal) Talleres: sábados de 10 a.m., a 12:10 m. Reuniones: Sábados de 12:10 a.m., a 1:45 p.m. y Miércoles a las 6:00 p.m.  
Teléfonos: cel 313 390 43 35 ó por whatsapp.  
www.facebook.com/coda.armonia

**GRUPO CODA VIDA NUEVA**  
Calle 152 No. 50 - 89, Mazurén (salón parroquial) reuniones: Martes: 5:30 p.m. a 7:30 p.m.

**GRUPO CODA FÉ Y ACCIÓN**  
Calle 79 B No.7-52 piso 2 Parroquia de Santa Mónica piso 2 (Capilla Santa María de los Ángeles) Reuniones: Miércoles, Jueves y Viernes en 6:00 p.m. a 7:30 p.m.

**CODA GRUPO AVE FENIX**  
Calle 49 No.15-40, Bogotá Reuniones: Martes 6:30 p.m. - 8:30 p.m. Jueves de 6:30 - 8:30 p.m.

**CODA GRUPO LA LIBERACIÓN**  
Calle 57A No 30-27 (frente al Campin costado norte-sur) Reuniones: Lunes, Martes, Jueves, Viernes y Sábados 12:00 p.m. - 2:00 p.m. Domingos y festivos 10:30 a.m. - 12:30 p.m.

**GRUPO CODA LA ESPERANZA**  
Transv. 18 # 14-10 Sur, Barrio Restrepo, Bogotá Reuniones: sábados de 4.30 a 6.30  
**CODA GRUPO TORCOROMA**  
Cra 7B Bis No. 123-17, Bogotá Reuniones: sábados, domingos y festivos de 12:15 pm a 2:00 pm

**CODA GRUPO CHICÓ**  
Calle 79 B No.7-52 piso 2 Parroquia de Santa Mónica piso 2 (Capilla Santa María de los Ángeles) Reuniones: Martes 11:00 a.m. a 1:00 pm

**CODA RENACER SUBA**  
Carrera 90 No.145-91, 2 piso. Reuniones: Martes y jueves de 5:15 p.m. a 6:30 p.m.

**CODA DESPERTAR KENNEDY**  
Calle 38 #78 - 24 sur. A una cuadra del Macdonals de Kennedy. Reuniones: Martes y Jueves 5:00 p.m. a 6:45 p.m. y Sábados: 8:00 a.m. a 9:45 a.m.

**CODA COLOMBIA**  
Calle 49 No. 15 - 40, Local 1 Reuniones y talleres: Lunes: Grupo de pasos: 9:00 am a 11:00 a.m. Reuniones: 12 m., a 2:00 p.m. y 6:30 p.m. a 8:30

p.m.

Martes: Reuniones: 12:00 m a 2:00 p.m. y 6:30 p.m., a 8:30 p.m.

Miércoles: Reuniones: 12:00 p.m. a 2:00 p.m. y 6:30p.m., a 8:30 p.m.

Jueves: Reuniones: 12 m a 2:00 p.m. y 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

Viernes: Reuniones: 12:00 m., a 2:00 p.m. y 6:30 p.m., a 8:30 p.m..

Sábado: Reuniones: 9:00 a.m. a 11:00 a.m., English speaking CoDA meeting: 4:00 p.m., a 5:30 p.m. y Reunión: 6:30 p.m. a 8:30 p.m.

**CODA REGALO DE VIDA**  
Avenida Boyacá #64 C 02, barrio Normandía. Reuniones: Lunes: 12 m. a 2:00 p.m.

### BUCARAMANGA

**Coda Oasis De Recuperación**  
Calle 44 No. 27A-42 Salón parroquial Iglesia San Pedro. Jueves: 7:00 p.m. a 8:30 p.m. y Sábados 5:30 p.m. a 7:30 p.m. Contacto:300 7 53 41 87 Correo: codabucaramanga@gmail.com

### CALI

**Coda Valor Para Cambiar**  
Calle 1A No. 42-36 Barrio Lido, Cali Reuniones los lunes de 7:00 p.m. a 9:00 p.m. - festivos 5:00 p.m. a 7:00 p.m. Viernes: 9:00 a.m. a 11:00 a.m. y 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Contacto: 317 7 00 41 21 Correo: aireacondicionado314@gmail.com

**Coda Aprendiendo A Amar**  
Avenida 4 BN #47 AN - 49, Salón Parroquial Parque La Flora, atrás de la Iglesia Barrio La Flora, Cali Reuniones: Viernes 7:00 p.m. a 9:00 p.m. Contacto: 317 3687347 Correo: grupoaprenda-marcoda@gmail.com

### CHIA (Cundinamarca)

Grupo "CIELOS ABIERTOS"  
Reuniones: miércoles y sábados de 7:00 p.m., a 8:30 p.m. Contacto: Cel: 320 846 21 31 / 318 248 12 72, compañera Alejandra Dirección: Capilla La Misericordia, Barrio Ibaro, cerca al terminal de transportes

### GIRARDOT

**Coda Aprendiendo A Amarme**  
Carrera 4 N°21 A - 05, Barrio San Antonio Cel: 311 2 32 41 32. Correo: albaalicias@yahoo.com

### MEDELLÍN

**GRUPO CODA LA VISITACIÓN**  
Calle 15 Sur No. 32B-27 Casa 26 El Poblado, Medellín Reuniones: Confirmar en el cel. 3148881558 - 3104422148

**GRUPO CODA LA LIBERACION - BELÉN**  
Calle 30A No. 79-97 Piso 2 Sede Comunal La Palma, Medellín Reuniones: Sábados 4:00 p.m a 6:00 p.m. - Miércoles 7:30 p.m. a 9:00 p.m. Correo: codabelen@gmail.com

**GRUPO CODA RENACER**

Calle 45 Sur No. 43 A - 70, Envigado Reuniones: Sábados 4:00 p.m a 6:00 p.m. Correo: lawrenthvelez@hotmail.com

**GRUPO CODA LA CONCIENCIA**  
Calle 40 H Sur No. 41-37 Barrio el Dorado, junto a la cancha de baloncesto, segundo piso. Horario Reuniones: Jueves 7:00 Pm a 8:30 Pm, Sábados 9:00 Am - 11:00 Am. Teléfonos: 310 8 85 28 02 / 311 3 89 31 76 Correo: codalaconcienciaenv@gmail.com

**GRUPO CODA EL POBLADO**  
Carrera 32 No. 4Sur-80, Salón comunal del centro comercial La Visitación (entre la transversal Inferior y Loma los Gonzales) Reuniones: Miércoles 6:30 p.m a 8:00 p.m. Teléfono: 300 6 03 73 19. Correo: caroramirez@hotmail.com

**GRUPO CODA LA LIBERACIÓN**  
Calle 53 A N°80 A - 40, Medellín Contacto: 315 5 87 29 82 - 301 2 49 11 78 Correo: Mmvallejohoyos@hotmail.com

### SAN GIL - SANTANDER

**Coda Visión**  
Calle 1 C No. 4 - 25 PASEO DEL MANGO (San Gil, Santander) Contacto: 320 3 36 32 65

### VILLAVICENCIO

Coda Voluntad y Fe  
Carrera 37 G #18-26 Barrio Esperanza octava etapa, Villavicencio. Reuniones: martes de 7:00 p.m. Talleres: Viernes 7:00 p.m. Contacto: 312 5843550, 313 3550385 Correo: aireacondicionado314@gmail.com

### POR INTERNET - SKYPE

Estas reuniones son español y requieren tener instalado el programa Skype en el computador, tablet o smartphone.

**GRUPO NUEVA VIDA (virtual)**

Reuniones Miércoles 8:30 p.m a 9:30 p.m. - Domingos 10:00 a.m. a 11:00 a.m.

Ingrese a Skype con su usuario y envíe solicitud a la cuenta nuevaserendidad.coda

### CODA INSTITUCIONAL

Hogar el Camino, Cra 69 No. 47-87, detrás de, El Tiempode la calle 26. Bogota, colombia. Horario: Lunes y Viernes 9 Am. Los días lunes festivos se pasa para el miércoles.

# Noticias

## Eventos y Aniversarios

## Toda la comunidad CoDA, celebra la apertura del grupo Cielos Abiertos en Chia Cundinamarca

**Reuniones: miércoles y sábados de 7:00 p.m., a 8:30 p.m.**

Contacto: Cel: 320 846 21 31 / 318 248 12 72, compañera Alejandra

Dirección: Capilla La Misericordia, Barrio Ibaro, cerca al terminal de transportes

## La buena noticia de CoDA: Trabajando el programa se cumplirán las Doce Promesas...

1. Reconozco una nueva sensación de pertenencia. Mis sentimientos de vacío y de soledad desaparecerán.

2. Ya no me controlan mis miedos. Puedo sobreponerme a ellos y actuar con valor, integridad y dignidad.

3. Conozco una nueva libertad.

4. Me libero de las preocupaciones, de las culpas y del pesar que me causan el pasado y el presente. Estoy suficientemente alerta para no permitir que se repitan.

5. Reconozco en mí un nuevo amor y una nueva aceptación de mí mismo y de los otros. Me siento genuinamente merecedor de ser amado, amoroso y amable.

6. Aprendo a mirarme a mí mismo como igual a los otros. Mis nuevas y renovadas relaciones están basadas en la igualdad de ambas partes.

7. Soy capaz de desarrollar y mantener relaciones sanas y amorosas. La necesidad de controlar y manipular a los demás desaparecerá en la medida en que aprenda a confiar en personas dignas de confianza.

8. Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.

9. Reconozco que soy una creación única y preciosa.

10. Ya no necesito depender sólo de los otros para que me provean mi sentido de valor.

11. Tengo la confianza de recibir la guía de mi Poder Superior y llego a creer en mis propias capacidades.

12. Gradualmente, experimento serenidad, fortaleza interior y crecimiento espiritual en mi vida diaria.



# Recuperación

## ...y nació el grupo renacer en envigado

En el año 2000 en una noche de un miércoles reunidos en un grupo de ALANON, uno de sus integrantes leyó una frase de un libro, el participante lo hizo desde su compartir, estaba leyendo unas características de una persona que sufría, de una nueva adicción para mi denominada codependencia, recuerdo todavía la frase pues inmediatamente sentí total identificación con ella.

**“CUANDO MI FELICIDAD O MI INFELICIDAD  
DEPENDE DE OTRO EN ESTE MUNDO YO SOY CODEPENDIENTE”.**

La inquietud no solo fue mía, fue un sacudido general para las personas que esa noche estábamos en la búsqueda de soluciones al contagio de un alcohólico en nuestras vidas, después de reunión me quedé averiguando más sobre el tema que exponía una autora nueva llamada Melody Beattie.

Fue mucho el interés expresado por algunos compañeros en poco tiempo, Teníamos la información de cómo se desarrollaba una reunión de CoDA: folletos, libros, hasta padrino, iniciamos nuestra primera reunión en la casa de una de las participantes, ese día 30 de mayo de 2000 invitamos a varias personas, éramos más o menos 18 asistentes, escogimos el nombre para el grupo que ganó por mayor votación: RENACER.

Desde ese momento, hasta el día de hoy el grupo siempre ha tenido sus puertas abiertas para un sinnúmero de personas que buscan ayuda para su enfermedad adicción o comportamiento como cada quien lo quiera llamar.

Es el primer grupo que nació en Envigado y del que nacen otros grupos mas adelante. De corazón trabajamos porque comiencen a mantenerse y florecer otros grupos en Medellín y todo el valle de aburra.

Lawrenth V.  
Grupo Renacer  
Envigado, Antioquia



# Conexiones

## Lecturas semanales & Co-NNectons coda.org

Recuerdo cuando me presentaron CoDA hace varios años. Me había casado recientemente después de conocer a mi novio solo por seis semanas. Una semana después de casarnos, mi padre murió de un ataque cardíaco relacionado con el alcohol. Luego supe que mi nuevo esposo había recaído en la cocaína después de años de sobriedad. Yo había estado sobria durante un año y medio siendo la cocaína mi droga preferida. Sentí como si el mundo se estrelló a mi alrededor.

Cuando comencé a asistir a las reuniones de CoDA regularmente, me entristecí al principio al saber que no podía cambiar a nadie y que tenía que aprender a cambiar yo misma. Pero con el tiempo llegué a estar muy agradecida por aprender las herramientas del programa y saber que cualquier cambio verdadero tiene que venir desde adentro. Decidí dejar a mi marido después de unos meses y comencé la terapia con regularidad, así como asistir a las reuniones de 12 pasos para el alcoholismo y la codependencia. Todavía no estoy en una relación ya que cada vez que lo intento vuelvo a caer en mis viejas formas de no proteger mis límites y no confiar en mi intuición.

Pero el milagro es que ahora puedo estar sola, y no tan sola porque tengo el apoyo de mujeres y CoDA que es mucho más real y valioso que las relaciones tóxicas que solía estar buscando. Ya no estoy dispuesta a aceptar el sexo en lugar del amor. Gracias a CoDA, esperaré hasta estar realmente lista y no estar desesperada cuando se trate de tener un hombre en mi vida.

Penny F

**Solo por hoy acepto que:  
Nadie me necesita más que yo!  
A nadie debo mayor fidelidad que a mí.**

Las mayores pruebas de amor y dedicación son aquellas que merezco.

En nadie pondré más fe que en mi misma.

Iré tan lejos como sienta, seré tan feliz como pueda y conseguiré todo cuanto desee.

Viviré un día a la vez; lo disfrutaré al máximo segundo a segundo; estando consiente, serena, tranquila.

Siendo yo a cada instante y pulsación.

Me daré todo el amor que merezco sentir; incondicional, genuino, único.

Amaré cada parte de mí, cada emoción, acción y reacción entendiendo que todo forma parte del ser maravilloso que soy!

Me perdonaré una, y todas las veces que sienta que debo hacerlo. Cultivare y haré de mi exactamente el ser humano que quiero ser.

Me daré el trato especial, amoroso, amable y considerado que merece un ser tan digno como lo soy; reconociendo la divinidad que Dios me concede y habita en mi como su creación única y valiosa .

Solo por hoy, sentiré y actuaré para mí; como la persona más valiosa del planeta.

Elizabeth (grupo aprendiendo a amar) Cali





# Literatura

## Literatura en CoDA

La O.S.G. de CoDA coloca a disposición de los grupos en Colombia nuevo material bibliográfico oficial: Herramientas de CoDA y Pelando La Cebolla. Igualmente, están disponibles el Libro Azul y el libro de Trabajo de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones, en español.

También pueden adquirir folletos de bienvenida a CoDA para los nuevos integrantes.

Información adicional favor escribir al correo electrónico: [tesoreria@codacolombia.org](mailto:tesoreria@codacolombia.org) o llamar al teléfono: 3102176459, Juan Carlos.

## Otras fuentes...

“NOTA: Los libros de Melody Beattie no pertenecen a CoDA ni han sido aprobados por Codependientes Anónimos. Pues como podeis ver, en la tienda de CoDA online no aparecen ninguno de ellos. En España se han ido quitando estos libros de Melody de las reuniones pues era la opinión solamente de una persona y no era para nada consensuado por la comunidad de CODA ni creado desde dentro de CoDA. Toda la literatura de CódA debe ser en un formato anónimo, y desde dentro de CoDA. Es decir que miembros de CódA aporten su testimonio para literatura. Pero nunca desde la calle de afuera. Para garantizar el bienestar común de CODA. Todo lo que se trabaja dentro de coda y es consensuado por unanimidad si nos representa, los elementos externos es difícil a veces entenderlos y pueden invitar a la confusión y al conflicto. En grupos donde ha habido presencia de libros externos como los de Melody Beattie ha habido desastrosos resultados y al quitarlos ha habido crecimiento y bienestar común.”

Extractado de un blog llamado: Gotitas de conciencia.



# Experiencias

## En este momento reconozco que sola no puedo.

Está en mi la voluntad, la buena voluntad; la decisión. Acepto estar enferma, haberlo estado por mucho tiempo, por casi toda mi existencia, pero ahora decido admitirlo, reconocerlo, aceptarlo; porque justo ahí empieza mi recuperación. He soportado dolor y sufrimiento, angustia,

soledad y desesperanza. Hasta caer en el abismo sin fin de la depresión.

Al llegar a CoDA, al asistir a las reuniones, al identificar un entorno seguro donde puedo abrirme honestamente, mostrar mis heridas y abandonar ese exilio suicida en que me hallaba, al encontrar a otros que como yo (si descubro con asombro que existen otros que padecen lo mismo) han sobrevivido esto y ahora están dispuestos a recuperarse, a darse la oportunidad de sanar y empezar a vivir.

Llega la rendición que tanta paz y alivio buscaba. No estoy sola, sola no puedo. Hay semejantes a mí, no soy un bicho raro, ni tampoco la

única con esta inquietud.

Gracias Dios. Por todo esto, por todo aquello, por todos ellos. Por estas personas que aun sin saber nada de mí, me reciben con afecto, me demuestran empatía, veo en sus rostros experiencia, fortaleza y esperanza para continuar un ¡día ala vez!

Elizabeth.  
Grupo Aprendiendo a Amar.  
Cali.

*“En este momento me aplico el amor en mis pensamientos, mis palabras y mis acciones.”*



## Positiva-Mente+

### Oración del octavo paso.

En este momento, veo lo imposible hacerse no sólo posible, sino tornarse real. A medida que me perdono a mí misma por mis defectos, me vuelvo capaz de perdonar a otros, abriendo el camino para un cambio verdadero y perdurable en mi comportamiento.  
Gracias, Dios.

### Octava promesa

Aprendo que es posible recuperarme y convertirme en una persona más amorosa, íntima y capaz de ofrecer apoyo apropiado. Tengo la elección de comunicarme con mi familia en forma segura para mí y respetuosa para ellos.

## Afirmaciones

Acepto el cambio.

Estoy agradecido por lo que soy y lo que tengo.

A medida que me permito hacer el duelo, curo mi tristeza y puedo crear un espacio para la alegría.

Acepto, mi propia experiencia y de todos mis sentimientos.

Tengo la capacidad de dar y aceptar el amor.



## Apadrinamiento

### ¿Padrinazgo/Madrinazgo en CoDA?

Algunos de nosotros en Codependientes Anónimos que hemos beneficiado al trabajar los Doce Pasos con un padrino o madrina, deseamos compartir algunas reflexiones, basadas en nuestra experiencia en CoDA. Nuestras sugerencias no se piensa que sean reglas. Le sugerimos probar lo que se adapte mejor a su situación.

El propósito del padrinazgo o madrinazgo es desarrollar una relación de uno a uno con un miembro más experimentado en CoDA. Un padrino o madrina está dispuesto a compartir su experiencia, fortaleza y esperanza para apoyarle en su recuperación continua y al mismo tiempo en la propia.

#### ¿QUÉ ES UN PADRINO O MADRINA?

Un padrino o madrina es alguien que...

- le guiará a través de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones.
- es un modelo de recuperación.
- es una fuente de apoyo amoroso.
- respetará su anonimato.

#### ¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS CARACTERÍSTICAS A BUSCAR EN UN PADRINO O MADRINA?

Busque a alguien...

- que aplique los principios de los Doce Pasos y las Doce Tradiciones en su propia vida.
- que sea respetuoso de la manera y ritmo en que otra persona trabaja el programa.
- que está dispuesto y capaz de ayudarle identificar sus conductas codependientes con paciencia y tolerancia.
- que escuchará y le responderá con paciencia y tolerancia.
- con quien no surgirán asuntos de romance o atracción sexual.

#### ¿QUÉ NO HACE UN PADRINO O MADRINA?

Un padrino o madrina efectivo...

- no da consejos.
- no le rescata ni resuelve su situación.
- no le critica severamente ni le avergüenza.
- no usa la relación para aprovecharse inapropiadamente (por ejemplo, de forma romántica, sexual, profesional o financiera).
- no actúa como su terapeuta.
- no comparte sus confidencias con otros.
- no descuida su propia recuperación en el programa para ocuparse de usted.





## Asuntos de Servicio

### Estabilidad en el servicio de CoDA

En mayo de 2003 empecé a entender cómo estabilizar mi servicio a CoDA es una parte importante de mi vida. Precizando toda la estabilidad que pudiera obtener, este entendimiento me llevó a asumir el cargo de coordinador del Comité de Divulgación.

Cuando ingresé a CoDA, estaba en crisis personal y no era capaz de asumir y prestar ningún servicio de calidad. Mi historia incluye la implicación desordenada y excesiva en los servicios comunitarios. Sin capacidad de imponer límites sanos, mis excesos me estaban agotando totalmente, sintiéndome siempre cansado y resentido. De alguna manera yo sabía que no debería seguir el mismo camino en CoDA, entonces me resistí a la voluntad de prestar servicio sólo porque nadie más se disponía a eso. No me dispuse a rescatar la hermandad de CoDA.

He practicado mis pasos en un ritmo totalmente imperfecto, pero mi vida empezó a ser mucho mejor. Lentamente fui adquiriendo un nuevo nivel de conciencia sobre el servicio.

Mi primer servicio oficial en CoDA fue organizar la lista de teléfonos para mi grupo de los miércoles. El segundo servicio fue coordinar reuniones. En las reuniones que participo, coordinar es un trabajo de una sola vez, no mensual, ni por tiempo determinado. Mirando hacia atrás veo que presté servicio de formas no oficiales por mi simpatía con los recién llegados y ayudando a arreglar o recoger las sillas de la sala.

Después de tres años de recuperación en CoDA, me postulé a un cargo de un año, como Representante Regional de nuestro recién formado intergrupo regional y, al mismo tiempo, a nivel nacional como miembro del Comité de la Divulgación.

Cuando en la primavera de 2003 mi vida personal sufrió un nuevo y gran golpe, las repercusiones fueron diferentes, en gran parte debido a los servicios que prestaba en el Comité de Divulgación y en mi intergrupo regional. Con certeza sigo siendo un co-dependiente, con dificultades de establecer y mantener límites sanos y con mis defectos de carácter, pero esas luchas y defectos no son tan horribles como antes. La atribución no sólo a la práctica de un programa de recuperación en CoDA, sino, en gran parte, a practicar un programa de recuperación que incluye una cantidad sustancial de servicio.

Mucho estudio de las Doce Tradiciones y de las literaturas del CoDA me ayudaron a través del camino a tener más equilibrio en el servicio que presto. También creo que la oración y la meditación (practicando el Paso Once) ha sido parte integrante de mi estabilidad y recuperación con respecto al servicio.

Después de un año prestando servicio como Representante Regional, entregué mi cargo. Hasta el momento, nadie se ha postulado para ese encargo. Estoy triste por esta necesidad no atendida, pero sé que incluso en CoDA, no debo asumir todo solo. Sólo puedo hacer lo que mi Poder Superior me llama a hacer. No siempre aprecio lo que mi Poder Superior me llama a hacer, pero puedo casi siempre ver las bendiciones y beneficios de atender a sus llamadas.

Este texto es traducción de una contribución de un miembro de CoDA al sitio web de CoDA mundial.